

Politique sur les commotions cérébrales

Décembre 2022

Table des matières

Engagement.....	3
Adoption	3
Conformité	3
Inscription (ONTARIO).....	4
Communication	4
Révision et application de la politique	5

Engagement

1. Nordiq Canada s'engage à adopter une approche pancanadienne uniformisée pour identifier et gérer les commotions cérébrales.

Adoption

2. Nordiq Canada a adopté et adapté le protocole canadien harmonisé sur les commotions cérébrales dans le sport pour créer son propre protocole de commotion cérébrale, qui se trouve au lien suivant : <https://nordiqcanada.ca/fr/centre-de-documentation/>.
3. Le *Protocole national sur les commotions cérébrales* de Nordiq Canada comprend les sections suivante:
 - a) Information transmise avant le début de la saison
 - b) Identification des blessures à la tête
 - c) Examen médical d'urgence
 - d) Examen médical
 - e) Gestion des commotions cérébrales
 - f) Soins multidisciplinaires en cas de commotion cérébrale
 - g) Protocoles de retour au sport
4. Le *Protocole national sur les commotions cérébrales* de Nordiq Canada comprend également :
 - a) Graphique de cheminement de commotion cérébrale

Conformité

5. Si possible, Nordiq Canada va respecter les lois provinciales/territoriales (p. ex., la Loi Rowan en Ontario) concernant les commotions cérébrales et la gestion des commotions cérébrales.
6. Comme condition préalable d'une adhésion à Nordiq Canada, Nordiq Canada va demander à ses divisions membres de respecter toute loi provinciale/territoriale concernant les

commotions cérébrales et la gestion des commotions cérébrales.

Inscription (ONTARIO)

7. Cette section de la politique s'applique seulement aux participants qui sont résidents de la province de l'Ontario.
8. Lorsqu'une personne de moins de 26 ans d'inscrit auprès de Nordiq Canada, cette personne **doit** fournir une confirmation écrite ou électronique disant qu'elle a consulté des ressources de sensibilisation sur les commotions cérébrales dans les 12 derniers mois. Le gouvernement de l'Ontario a produit des ressources appropriées par âge, qui se trouvent aux liens suivants :
 - a) [10 ans et moins](#)
 - b) [11-14 ans](#)
 - c) [15 ans et plus](#)
9. Les personnes de moins de 26 ans doivent également signer le *Code de conduite concernant les commotions cérébrales* (**annexe A**).
10. Pour les athlètes de moins de 18 ans, un parent ou tuteur **doit** également confirmer avoir également consulté les ressources sur les commotions cérébrales et signer le *Code de conduite concernant les commotions cérébrales*.
11. Les entraîneurs, les officiels et les entraîneurs d'équipe doivent confirmer avoir consulté les ressources sur les commotions cérébrales et signer le *Code de conduite concernant les commotions cérébrales*, sauf s'ils interagissent exclusivement avec des participants de plus de 26 ans.

Communication

12. Cette politique sera publiée sur le site web de Nordiq Canada et envoyée aux divisions membres, aux membres individuels et aux participants.

Révision et application de la politique

13. Nordiq Canada s'engage à réviser cette politique annuellement et à la mettre à jour pour refléter les développements et les mises à jour légales à ce sujet.
14. Le non-respect des lignes directrices et/ou protocoles contenus dans cette politique peut entraîner des mesures disciplinaires en vertu de la *Politique sur la discipline et les plaintes* de Nordiq Canada.

Code de conduite concernant les commotions cérébrales (annexe A)

PARTIE A

La section suivante du *Code de conduite concernant les commotions cérébrales* doit être signée par tous les participants de moins de 26 ans. Un parent ou tuteur doit également signer cette section pour les participants de moins de 18 ans.

Je vais aider à prévenir les commotions en :

- portant l'équipement approprié pour mon sport et en le portant correctement
- développant mes compétences et ma force afin de participer au mieux de mes capacités
- respectant les règlements de mon sport ou de mon activité
- démontrant mon engagement envers l'esprit sportif et le respect de tous (respect des athlètes, des entraîneurs et des officiels).

Je vais prendre soin de ma santé en prenant au sérieux les commotions cérébrales et je comprends que :

- une commotion cérébrale est une lésion cérébrale qui peut avoir des conséquences à court et à long terme.
- un choc sur ma tête, mon visage ou mon cou ou toute autre partie de mon corps qui fait en sorte que le cerveau bouge dans le crâne peut causer une commotion cérébrale.
- je n'ai pas à perdre conscience pour avoir subi une commotion cérébrale.
- je m'engage à reconnaître et à signaler les commotions cérébrales, incluant un signalement me concernant en cas de commotion potentielle et je dois le signaler à la personne désignée si je suspecte qu'une autre personne a subi une commotion cérébrale (c'est-à-dire : si je crois avoir subi une commotion cérébrale, je dois cesser de participer à l'entraînement ou à la compétition **immédiatement** et je dois aviser un adulte si je crois qu'un autre athlète a subi une commotion cérébrale).
- le fait de continuer à participer à l'entraînement ou à la compétition avec une possible commotion cérébrale augmente le risque de souffrir de symptômes plus graves pendant plus longtemps, ainsi que le risque de subir d'autres blessures.

Je ne vais pas cacher mes symptômes de commotion cérébrale. Je vais parler en mon nom et pour les autres.

- Je ne vais pas cacher mes symptômes. Je vais dire à un entraîneur, un officiel, un parent ou un autre adulte de confiance si je ressens **n'importe lequel** des symptômes d'une commotion cérébrale.
- Si quelqu'un d'autre me parle de ses symptômes de commotion cérébrale ou si je remarque des signes que cette personne pourrait avoir une commotion cérébrale, je vais le dire à un entraîneur, un officiel, un parent ou un autre adulte de confiance afin qu'il puisse aider cette personne.
- Je comprends que si je pense avoir subi une commotion cérébrale, je serais retiré du sport et je ne pourrai pas recommencer à m'entraîner ou à participer en compétition tant que je n'aurai pas subi une évaluation médicale effectuée par un médecin ou une infirmière praticienne et que je n'aurai pas reçu une autorisation médicale pour recommencer l'entraînement ou la compétition.
- Je m'engage à partager tout renseignement pertinent concernant les incidents de retrait du sport avec mon école et tout organisme sportif auprès duquel je suis inscrit (c'est-à-dire : si je reçois un diagnostic de commotion cérébrale, je comprends que je dois en aviser mes autres entraîneurs et mes professeurs afin qu'ils puissent m'aider dans ma récupération).

Je vais prendre le temps dont j'ai besoin pour récupérer, car c'est important pour ma santé.

- Je comprends mon engagement à appuyer le protocole de retour au sport et je vais respecter le protocole de mon organisme sportif.
- Je comprends que je dois obtenir une autorisation médicale par un médecin ou une infirmière praticienne avant de recommencer l'entraînement ou la compétition.
- Je vais respecter mes entraîneurs, mes parents, mes professionnels de la santé, les médecins et les infirmières praticiennes concernant ma santé et ma sécurité.

En signant ci-dessous, je confirme avoir lu la totalité du *Code de conduite concernant les commotions cérébrales* et je m'engage à le respecter.

Nom du participant en lettres moulées Signature du participant Date de naissance

Nom du parent/tuteur en lettres moulées Signature du parent ou tuteur Date

PARTIE B

La section suivante du *Code de conduite concernant les commotions cérébrales* doit être signée par tous les entraîneurs qui interagissent avec des participants de moins de 26 ans.

Je peux aider à prévenir les commotions cérébrales grâce à :

- mes efforts pour m'assurer que les athlètes portent l'équipement approprié et le portent correctement.
- mes efforts pour aider mes athlètes à développer leurs compétences et leur force afin qu'ils puissent participer au meilleur de leur capacité.
- mon respect des règles de mon sport ou de mon activité et mes efforts pour veiller à ce que mes athlètes les respectent aussi.
- mon engagement envers l'esprit d'équipe et le respect de tous (respect des autres entraîneurs, des officiels et de tous les participants et veiller à ce que mes athlètes respectent les autres et fassent preuve d'esprit sportif).

Je vais prendre soin de la santé et de la sécurité de tous les participants en prenant les commotions cérébrales au sérieux. Je comprends que :

- une commotion cérébrale est une lésion cérébrale qui peut avoir des conséquences à court et à long terme.
- un choc sur la tête, le visage ou le cou ou toute autre partie du corps peut faire en sorte que le cerveau bouge dans le crâne et causer une commotion cérébrale.
- une personne n'a pas à perdre conscience pour avoir subi une commotion cérébrale.
- un athlète chez qui on suspecte une commotion cérébrale doit cesser de participer à l'entraînement ou à la compétition **immédiatement**.
- Je m'engage à reconnaître et à signaler les commotions cérébrales, incluant un signalement me concernant en cas de commotion potentielle et je dois le signaler à la personne désignée si je suspecte qu'une autre personne a subi une commotion cérébrale.

- Le fait de continuer à participer à l'entraînement ou à la compétition avec une possible commotion cérébrale augmente le risque de souffrir de symptômes plus graves pendant plus longtemps, ainsi que le risque de subir d'autres blessures ou même de mourir.

Je vais créer un environnement dans lequel les participants se sentent en sécurité et à l'aise de parler. Je vais :

- encourager les athlètes à ne pas cacher leurs symptômes et à me le dire, ou à le dire à un officiel, un parent ou un autre adulte de confiance s'ils croient ressentir **n'importe lequel** des symptômes d'une commotion cérébrale après un impact.
- diriger par l'exemple. Je vais en parler à un autre entraîneur ou un officiel et consulter un médecin ou une infirmière praticienne si je ressens des symptômes de commotion cérébrale.
- Je comprends et conviens qu'un athlète chez qui on suspecte une commotion cérébrale doit être retiré du sport et ne pourra pas y revenir avant d'avoir subi une évaluation médicale effectuée par un médecin ou une infirmière praticienne et tant qu'il n'aura pas obtenu une autorisation médicale pour recommencer l'entraînement ou la compétition.
- *Entraîneurs seulement* : Je m'engage à fournir des opportunités avant et après chaque entraînement et compétition pour permettre aux athlètes de discuter des problèmes potentiels liés à une commotion cérébrale.

Je vais appuyer tous les participants pour qu'ils prennent le temps dont ils ont besoin pour se rétablir.

- Je comprends mon engagement à appuyer le processus de retour au sport.
- Je comprends que les athlètes doivent obtenir une autorisation médicale par un médecin ou une infirmière praticienne avant de recommencer à pratiquer un sport.
- Je vais respecter les autres entraîneurs, les parents, les médecins et les infirmières praticiennes et toute décision prise concernant la santé et la sécurité de mes athlètes.

En signant ci-dessous, je confirme avoir lu la totalité du *Code de conduite concernant les commotions cérébrales* et je m'engage à le respecter.

Nom et rôle (lettres moulées)

Signature

Date